د ژوند د مهارتونو درسي پلان (کریکولم)
پیلیزه کچه

دول:

روغتیا

لوستونه

د لیدنې وخت برابرول/ روغتیایي بیمه 2
روغتیایي تاریخچه..... 9
درمل 18
د روغ ژوند طرز..... 27

ReWA
Empowering families • Strengthening communities

د ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګه (DSHS):
د کډوالو او پناه غوښتونکو د مرستې دفتر

Washington State DEPARTMENT OF SOCIAL & HEALTH SERVICES

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

لوست:

د ليدنې وخت برابرول/روغتيايي بيمه

موخې

په دې لوست کې به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- له ډاکټر سره د ليدنې وخت برابرول
- روغتيايي بيمه

مطالب

نوې کلیمې 3
ستاسو په هېواد کې 3
د Noora کیسه 4
له ډاکټر سره د ليدنې وخت برابرول 6
په متحده آيالتونو کې روغتيايي بيمه 8
را نغاړل 8

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
روغتیایي بیمه	تاسو پیسې ادا کوئ او بیمه یې بیا هغه وخت ادا کوي کله چې تاسو ناروغ او یا ټپي شئ
روغتیایي بل	هغه پیسې چې تاسو یې د ډاکټر د لیدنې په بدل کې ور کوئ
ارجاع	یو ډاکټر تاسو بل ته ارجاع کوي
تجویز/د ډاکټر لخوا لیکل شوې درمل	تاسو ته د ډاکټر لخوا یوه یادښت تر څو درمل وپیرئ
کلینیک	کوچنی روغتون
Medicare	د لوړ عمر لرونکو او معلولو اشخاصو لپاره دولتي بیمه
Medicaid	د کم عاید لرونکو اشخاصو لپاره دولتي بیمه
کم عاید	له یوې دندې څخه ډېرې کمې پیسې او یا پرته له پیسو
معلول	هغه خلک چې د خپلې بدنې ستونزې له کبله کار نه شي کولای

ستاسو په هېواد کې

په خپل ټولګي کې خبرې وکړئ

- تاسو په خپل هېواد کې د ناروغ کېدو په صورت کې چېرته مراجعه کوله؟
- تاسو د ډاکټر لپاره څه ډول اداینه ترسره کوله؟
- آیا تاسو روغتیایي بیمې ته اړتیا لرئ؟

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

د NOORA کيسه

Noora د عراق هېواد اوسېدونکي ده.

هغه د ملا ستونزي لري.

هغه اړ ده چې له يوه ډاکټر سره و ګوري.

Noora په متحده آيالتونو کې له دې وړاندې هيڅکله ډاکټر ته نه ده تللې.

Noora ويريدلې ده.

هغې له **کلينيک** سره اړيکه ونيوله.

هغه د ليدنې يو وخت اخلي.

د هغې د ليدنې وخت د اپريل مياشتې په 12نېټه د ماسپښين په 1:30 دقيقو دی.

د معلوماتو برخې مسوول(ې) له هغې څخه وغوښتل چې په د ماسپښين په 1:20 دقيقو هلته ور شي، تر څو دبيمې يو فورم ډک کړي.

Noora ډاکټر ته ځي.

هغه د ماسپښين په 1:20 دقيقو هلته ورځي تر څو د بيمې فورم ډک کړي.

ډاکټر Noora معاينه کړه.

ډاکټر هغې ته د درملو په موخه يو نسخه ور کړه.

ډاکټر هغه د ملا ډاکټر ته **ارجاع** کړه.

پوښتنې

- Noora څه ستونزه لري؟
- د Noora د ليدنې وخت کله دی؟
- Noora څه وخت کلينيک ته ځي؟ ولې؟

د ټولنيزو او روغتيايي خدمتونو څانګه (DSHS):
د کډوالو او پناه غوښتونکو د مرستې دفتر

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

فعاليت: خالي ځايونه ډک کړئ

بيمه	ډاړېدل	ارجاع
درمل	~~د معلوماتو د برخې مسوول~~	

- يو د معلوماتو د برخې مسوول ټيليفون ته ځواب ور کوي او د ليدنې وخت برابروي.
- تاسو _____ ترلاسه کړي تر څو ستاسو د درد په برخه کې مرسته وکړي.
- ځيني خلک ډاکټر ته له تګ څخه د _____ احساس کوي.
- يو ډاکټر تاسو بل ته استوي. دا يو _____ ده.
- په کلينيک کې به تاسو يو د _____ فورم ترلاسه کړئ.

له ډاکټر سره د لیدنې وخت برابرول

فعالیت: له یو کلینیک سره اړیکه نیول

له یوه ملګري سره لوستل تمرین کړئ

د معلوماتو د برخې مسوول:	*سلام. روغتیایي کلینیک.*
Noora:	*زه غواړم د لیدنې یو وخت برابر کړم.*
د معلوماتو د برخې مسوول:	*ستونزه څه ده؟*
Noora:	*زه په ملا کې درد لرم.*
د معلوماتو برخې مسوول:	*سمه ده. ستاسو نوم څه شی دی؟*
Noora:	*زما Noora Shakib ده.*
د معلوماتو د برخې مسوول:	*ستاسو د زیږېدو نېټه کومه ده؟*
Noora:	*8 مارچ 1989.*
د معلوماتو برخې مسوول:	*آیا تاسو روغتیایي بیمه لرئ؟*
Noora:	*هو، زه یې لرم.*
د معلوماتو برخې مسوول:	*آیا تاسو کولای شئ د اپریل په 12 نېټه، د ماسپښین په 1:30 دقیقو را شئ؟*
Noora:	*هو، زه یې کولای شم. مننه.*
د معلوماتو د برخې مسوول:	*خپل د بیمې کارت له ځان سره راوړئ.*
Noora:	*سمه ده. مننه.*

پوښتنې

- د لیدنې د وخت نېټه کومه ده؟_____
- د لیدنې وخت په څو بجو دی؟_____
- Noora باید له ځان سره څه شی راوړي؟_____

فعاليت: د ليدنې د وخت برابرول

له خپلو ټولګي والو سره خبرې وکړئ. د ليدنې وخت برابر کړئ. د دوی نومونه وليکئ.

	د سهار 10:00 دقيقې	د سهار 11:30 دقيقې	د ماسپښين 2:00 دقيقې	د ماسپښين 3:15 دقيقې
دوشنبه. د جون 15 نېټه				
سه شنبه. د جون 16 نېټه				
چهارشنبه. د جون 17 نېټه				
پنجشنبه. د جون 18 نېټه				

په متحده آيالتونو کې روغتيايي بيمه

روغتيايي بيمه څه شی ده؟

که چېرې تاسو ناروغ ياست، بيمه ستاسو روغتيايي بلونه ادا کوي.

څه ډول کولای شم روغتيايي بيمه تر لاسه کړم؟

1. ستاسو په دنده کې
2. د خپلې بيمې لپاره ادا ينه - بنايي دا ګران وي
3. دولتي بيمه ترلاسه کړئ.
   - **Apple Health** او **Medicaid** د دولت لخوا د کم عايد لرونکو اشخاصو او هغه کسانو لپاره بيمه ده چې کار نه شي کولای
   - **Medicare** د 65 کلونو څه د زيات عمر لرونکو کسانو لپاره دولتي بيمه ده

را نغاړل

له يوې ډلې سره خبرې وکړئ.

- روغتيايي بيمه ولې مهمه ده؟
- د روغتيايي بيمې د ترلاسه کولو لپاره 3 لارې کومې دي؟

لوست:

روغتيايي تاريخچه

موخې

په دې لوست کې به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- له يوه ډاکټر سره خبرې وکړئ
- د يوه روغتيايي فورم ډکول
- ستاسو قد او وزن
- ذهني او احساساتي روغتيا

مطالب

نوې کلیمې 10
ستاسو په هېواد کې 10
Abidah تېې شوه 11
روغتيايي اصطلاحات 12
روغتيايي فورمونه 13
په متحده آيالتونو کې قد او وزن 14
ذهني او احساساتي روغتيا 15
را نغاړل 17

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
شکر یا ډیابیټ	په بدن کې دوینې شکر ډېر لوړ دی
سرطان	په بدن کې بدې حجرې وده کوي او تاسو په ځلونو ډاکټر ته مراجعه کوئ
د وینې لوړ فشار	ستاسو په بدن کې وینې پمپ کول په دېرې سختۍ سره ترسره کېږي
ساه لنډي	په سختۍ سره ساه اخیستل
ژور خپګان	ټول وخت د خپګان احساس کول
عملیات	په روغتون کې یو عملیات
ټکر	ځینې وخت بده پیښه رامنځته کېږي او یو څوک زخمي کېږي
درمل	هغه درمل چې ستاسو حالت ښه کړي
قد	د فوټونه او یا سانتي متر پر بنسټ یو شخص څومره لوړ دی
وزن	د پونډ او یا کیلو ګرام پر بنسټ ستاسو بدن څومره دروند دی
ذهني روغتیا	یو روغ ذهن
د احساساتو روغتیا	د روغتیا احساس کول

ستاسو په هېواد کې

- آیا تاسو کله په خپل هېواد کې ټپي او یا ناروغ شوي یاست؟
- آیا تاسو ډاکټر ته مراجعه وکړه؟
- آیا ستاسو په کورنۍ کې څوک ناروغ و؟

ABIDAH ټپي شوه

Abidah 28 کاله عمر لري.

هغه د فوټبال لوبه ترسره کوي.

تيره اونۍ، Abidah احساس وکړ.

چې هغه درد لري.

هغه لږ وخت ساه اخيستل ډير ستونزمن و.

هغه روغتون ته ولاړه.

ډاکټر له هغې څخه وغوښتل چې د روغتيايي تاريخچې يو فورمه ډکه کړي.

Abidah ډاکټر ته وويل چې هغه ساه لنډي لري

Abidah اکسري ترسره کړه.

د هغې يوه پوښتنې ماته شوې وه.

ډاکټر Abidah ته ساه لنډۍ نوي درمل ور کړل.

ډاکټر Abidah ته وويل چې د شپږو اونيو لپاره استراحت وکړي.

ډاکټر وويل، د فوټبال لوبه مه کوه.

له شپږو اونيو وروسته، Abidah بيا د فوټبال لوبه ترسره کړه.

هغه ډېره خوشحاله وه.

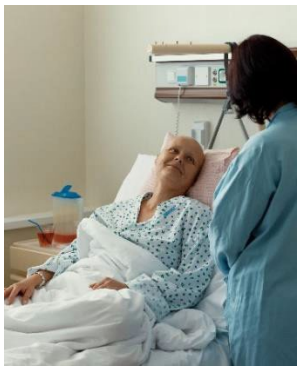
پوښتنې

- له Abidah سره څه پيښه شوې وه؟
- Abidah څه ستونزې لري؟
- Abidah د څومره وخت لپاره استراحت وکړ؟

روغتيايي اصطلاحات

فعاليت: تمرين:

کليمو ته له انځورونو سره سمون ور کړئ:



د سردردۍ

مرض

سرطان

د وينې لوړ فشار

حساسيتونه

عمليات

ټکر

ساه لنډي

ژور خپګان

شکر يا ډيابټ

روغتيايي فورمونه

خپل معلومات وليکئ:

د روغتيايي معلوماتو فورم

نوم:_____

وروستی لومړی منځنی

پته:_____

سړک Apt.

_____

ښار آيالت زيپ کود

د تليفون شمېره:-_____

د زېږېدو نېټه: _____/_____/_____

جنسيت: ښځينه نارينه

مدني حالت: مجرد واده کړی طلاقي کونډ(ه)

آيا تاسو درلود:

شکر يا ډيابټ ..... نه هو

د سر دردی مرض ..... نه هو

سرطان ..... نه هو

د وينې لوړ فشار ..... نه هو

ساه لنډي ..... نه هو

ژور خپګان ..... نه هو

_____

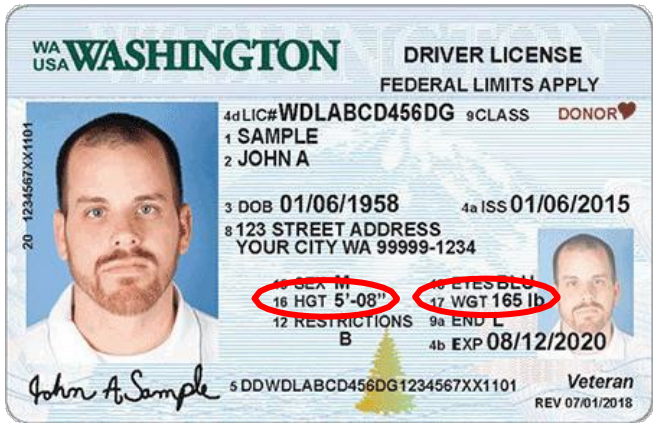
نېټه لاسليک

په متحده آيالتونو کې قد او وزن

- قد: 1 (فوټه) = 12 (انچونه) = 30.48 (سنتی متر)
- وزن: 1 پاونډه (ایل بي)= 0.45 کلو

ای ډي ته وګورئ:

- قد: 5 فوټه 8 انچه = 172 سنتی متر
- وزن: 165 ایل بي ایس = 74.8 کلو



انځور: wa.dol.gov

فعالیت: ستاسو قد او وزن

خپل قد او وزن وليکئ. که چېرې تاسو کولای شئ له خپلې ای ډي څخه کار واخلئ.

قد	_____فوټه. _____ انچه.	_____سانتي.
وزن	_____ ایل بي ایس.	_____کلو.

ذهني او احساساتي روغتيا

تل روغتيا نه وي

- خپه
- سترې
- ذهني فشار

دې ته ژور خپګان ویل کېږي.

خپګان کولای شي تاسو ناروغ کړي.

که چېرې تاسو ژور خپګان لرئ، ډاکټر کولای شي ستاسو سره مرسته وکړي.

فعاليت: د روغتيايي تاريخچې په اړه پوښتنو ته ځواب ور کول

له يوه ملګري سره کار وکړئ.

له تاسو څخه يو تن ډاکټر دی. له تاسو څخه يو تن ناروغ دی.

پوښتنې وکړئ او يا ځواب ور کړئ.

د روغتيايي تاريخچې پوښتنې

1. ستاسو نوم څه شی دی؟
2. ستاسو د زېږېدو نېټه کومه ده؟
3. څومره قد لرئ؟
4. څورمه وزن لرئ؟
5. آيا تاسو درلود:
   a. شکر يا ډيابېټ؟
   b. د سردردۍ مرض؟
   c. سرطان؟
   d. د وينې لوړ فشار؟
   e. ساه لنډي؟
   f. ژور خپګان؟
6. آيا تاسو درمل ترلاسه کړي دي؟
7. آيا تاسو تمرين کوئ؟

را نغاړل

ستاسو په اړه فکر کوي. پوښتنو ته ځواب ور کړئ.

تاسو بايد له خپل ډاکټر سره د کومې روغتيايي تاريخچې په اړه خبرې وکړئ؟ ولې؟

لوست:

درمل

موخې

په دې لوست کې به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- درمل
- د درملو د لیبلونو لوستل
- په درملتون کې د درملو ترلاسه کول

مطالب

نوې کلیمې 19
ستاسو په هېواد کې 19
درملتون 19
له نسخې پرته درمل 21
تجویز شوي درمل 24
را نغاړل 26

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
لیبل	د درملو په بوتل او یا قوطي باندې لیکل شوي معلومات
ډوز	تاسو باید څومره درمل وخورئ
جانبي عوارض	هغه ستونزې چې کیدای شي د درملو له اخیستلو وروسته رامنځته شي
نور ترلاسه کول	له یو ډول درملو څخه د زیاتو ترلاسه کول
فارمسیست	د درملتون کار کوونکی
تجویز/د ډاکټر لخوا لیکل شوې درمل	تاسو ته د درملو در کولو لپاره ډاکټر یوه نسخه لیکي
د تجویز شویو درملو ور کول	یو فارمسیست تاسو ته درمل در کوي
خبرداری	خطر

ستاسو په هېواد کې

- تاسو په خپل هېواد کې چېرته درمل پیرل؟
- آیا تاسو د درملو د پیرلو لپاره د ډاکټر نسخې ته اړتیا درلوده؟

درملتون

درملتون یا د **درملو پلورنځی** هغه ځای دی چې درمل لري.

یو **فارمسیست** په درملتون کې کار کوي. دوي د درملو په اړه پوهیږي.

تجویز(نسخې)

تجویز د ډاکټر لخوا یوه یادښت تر څو درمل وپیرئ.

نسخه درملتون ته یوسئ.

فارمسیست به تاسو د **نسخې سره سم درمل در کړي**.

فارمسیست به تاسو ته د درملو په اړه معلومات در کړي.

له نسخې پرته درمل

له نسخې پرته درمل هغه درمل دي چې تاسو د هغې لپاره تجویز ته اړتیا نه لرئ.

تاسو اړ یاست چې **لیبل** ولولئ.

په لیبل کې ډېر مهم معلومات شامل دي:

پوښتنې

- تاسو چېرته کولای شئ درمل ترلاسه کړئ؟
- فارمسیست څوک دی؟
- بې نسخې درمل (OTC) څه شی دي؟

فعاليت: ستاسو درمل

تاسو کوم ډول درمل ترلاسه کړي دي؟

OTC	تجويز/د ډاکټر لخوا ليکل شوې درمل

بې نسخې درمل

تاسو په انځور کې څه وينئ؟

فعاليت: بې نسخې درمل (OTC)

Sattar ټوخی کوي. له يوه ملګري سره يې ولولئ.

فارمسيست: *سلام.*

Sattar: *زه ټوخيږم.*

فارمسيست: *سمه ده. دا د ټوخي بې نسخې درمل دي.*

Sattar: *ډوز يې څومره دی؟*

فارمسيست: *له کوچنۍ پيالۍ څخه کار واخلئ. له هرو 4-6 ساعتونو پورې 1 پياله وڅښئ.*

Sattar: *آيا زه هغه له خوړو سره خوړلای شم؟*

فارمسيست: *هو.*

Sattar: *آيا جانبي عوارض لري؟*

فارمسيست: *هو، تاسو به د خوبوړيتوب احساس وکړئ.*

Sattar: *سمه ده.*

فارمسيست *که چېرې تاسو د 2 نورو ورځو لپاره هم ناروغ وئ نو ډاکټر ته مراجعه وکړئ.*

Sattar: *سمه ده، مننه!*

فارمسيست: *هيله کوم.*

پوښتنې:

- Sattar څه ستونزه لري؟
- د دې درملو ډوز څومره دی؟
- که چېرې Sattar په 2 ورځو کې د ښه والي احساس ونه کړي نو څه به وشي؟

فعاليت: د بې نسخې درملو د ليبل لوستل

د درملو حقايق
کارونه: ▪ توخی ▪ د ستونې درد
خبرداري: ▪ کيدای شي د خوبوړي کېدو سبب شي ▪ الکول مه څښئ ▪ موټر مه چلوئ
د کارولو لارښوونې: ▪ لويان: له هرو 4-6 ساعتونو پورې 30 ملي ليتره وڅښئ ▪ ماشومان: بايد ويې نه کاروي

پوښتنې

- دا درمل د څه لپاره دي؟
- د لويانو لپاره يې دوز څومره دی؟
- د ماشومانو لپاره يې دوز څومره دی؟
- خبرداري کوم دي؟

نسخه لرونکي درمل

فعاليت: نسخه لرونکي درمل

Seynab د نسخې ترلاسه کولو ته اړتيا لري. له يوه ملګري سره يې ولولئ.

فارمسيست: *سلام.*

Seynab: *يوه يو نسخه لرم. آيا تاسو کولای شئ د هغې درمل را کړئ؟*

فارمسيست: *هو، زه کولای شم.*

فارمسيست: *آيا تاسو له وړاندې دا درمل ترلاسه کړي دي؟*

Seynab: *نه، زه نشم کولای.*

فارمسيست: *سمه ده. له هرو 4-6 ساعتونو پورې 1 ګولۍ وخورئ.*

Seynab: *آيا جانبي عوارض لري؟*

فارمسيست: *هو، تاسو به د خوبوړيتوب احساس وکړئ.*

Seynab: *سمه ده. آيا زه کولای شم دا درمل نور هم ترلاسه کړم؟*

فارمسيست: *هو، تاسو کولای شئ 3 ځلې يې واخلئ.*

Seynab: *مننه!*

فارمسيست: *هيله کوم.*

فعالیت – د تجویز شویو یا نسخه لرونکو درملو لیبلونه ولولئ

لیبلونه ولولئ او پوښتنو ته ځواب ور کړئ.

د Queen Anne درملتون

سیټل، WA, 98119

Rx # 123456 — ډاکټر. Lee

Seynab Alasi — 20/21/6

له هرو 4-6 ساعتونو پورې 1 ګولۍ وخورئ.

Acetaminophen 325 mg، 15 ملی ګرامه/ټابلیټ

3 ځلې بیرته ترلاسه کول

پوښتنې

- د درملو نوم څه شی دی؟
- ډوز یې څومره دی؟
- هغه بیرته څومره د اخیستلو شمېر لري؟

را نغاړل

زه د لاندې مواردو په اړه پوهيږم:

- ☐ بې نسخې درمل (OTC)
- ☐ نسخه لرونکي درمل
- ☐ لیبلونه
- ☐ د یوې نسخې ترلاسه کول
- ☐ جانبي عوارض

لوست:

د روغ ژوند طرز

موخې

په دې لوست کې به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- د يوه روغ ژوند طرز
- تمرين
- په متحده آيالاتو کې پاکوالی ساتل
- ذهني فشار

مطالب

نوې کلیمې 28
ستاسو په هېواد کې 28
د Ali له ذهني فشار ډک ژوند 29
د يوه روغ ژوند طرز 30
تمرين 32
په متحده آيالاتو کې پاکوالی ساتل 33
د کار او ژوند توازن 33
را نغاړل 35

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
سالم	روغ، نه ناجوړ
د ژوند طرز	تاسو هره ورځ څه ترسره کوئ
تمرین	د روغ پاتې کېدو لپاره د قدم وهلو او لامبو کولو په څېر کارونه ترسره کول
پاکوالی	پاک بدن، جامې او کور درلودل
ذهني فشار	د ډېر زیات کار درلودلو له کبله د بد احساس درلودل
د ذهني فشار مدیریت	د ذهني فشار د کمولو لپاره روغتیايي فعالیتونه
ساه اخیستل	خپل بدن ته د هوا داخیلول

ستاسو په هېواد کې

په خپل هېواد کې د ژوند په اړه فکر وکړئ.

- آیا تاسو په خپل هېواد کې تمرین کولو؟
- آیا تاسو ذهني فشار درلود؟
- آیا تاسو په متحده آیالتونو کې ذهني فشار لرئ؟

د ALI له ذهني فشار ډک ژوند

Ali د ترکيې هېواد اوسېدونکي ده.

هغه متحده آيالتونو ته له خپلې کورنۍ سره راغلی دی.

هغه په هوايي ډګر کې يوه دنده پيدا کړه.

هغه ډېر زيات اضافي کار کوي.

د هغې زوی Semir 14 کلن دی.

Semir له ښوونځي سره علاقه نه لري.

ځينې وخت هغه له ښوونځي څخه تښتي يا نه ځي.

د Semir ښوونکي له Ali سره خبرې وکړې.

Semir بايد ښوونځي ته ولاړ شي، يا کورنۍ به يې له ستونزو سره مخ شي.

Ali له خپل زوی سره مينه لري او هغه حيران دی چې څه وکړي.

Ali ډېر بوخت دی.

Ali د شپې پر مهال خوب نه کوي.

هغه ډېر ستړی دی.

ځينې وخت هغه خوب ته د تلو لپاره الکول څښي.

د يوه روغ ژوند طرز

تاسو بايد غالباً څومره وخت وروسته دا کارونه وکړئ؟ په خپل ټولګي کې خبرې وکړئ:

فعاليت	څومره وخت؟
تمرين	
خوب	
دود او يا بخار	
سالم خواړه وخورئ	
اوبه وڅښئ	
قهوه وڅښئ	
تلويزيون وګورئ، له ټليفون او يا کمپيوټر څخه کار واخلئ	
يو حمام وکړئ	
آرام و اوسئ/ له کورنۍ او ملګرو سره وخت تير کړئ	

ځوابونه

فعالیت	ځومره وخت؟
تمرین	په اونۍ کې 5 ځلې، 30 دقیقې
خوب	په یوه ورځ کې له 7-9 ساعتونو پورې
دود او یا بخار	هیڅکله
سالم خواړه وخورئ	هر ورځ
اوبه وڅښئ	په یوه ورځ کې 8 ګیلاسه
قهوه وڅښئ	په یوه ورځ کې له 4 ګیلاسه قهوې څخه کم
تلویزیون وګورئ، له ټلیفون او یا کمپیوټر څخه کار واخلئ	لویان - په یوه روځ کې 2 ساعته ماشومان - په یوه ورځ کې 1 ساعت له 2 کم عمر لرونکي ماشومان - هیڅکله
یو حمام وکړئ	په هر 1-2 ورځو کې
آرام و اوسئ/ له کورنۍ او ملګرو سره وخت تیر کړئ	هر ورځ

سرچینه: میو کلینیک

په خپل ټولګي کې خبرې وکړئ

- کوم شی تاسو حیران کوي؟
- تاسو څو ځله دا کارونه ترسره کوئ؟

تمرين

په خپل ټولګي کې خبرې وکړئ. تاسو څه ډول کولای شئ زیات تمرین وکړئ؟

_____

_____

_____

_____

فعالیت: کشش

کښینئ او یا پاڅئ. کشش کول تمرین کړئ:

په متحده آیالاتو کې پاکوالی ساتل

تاسو باید غالباً څومره وخت وروسته دا کارونه وکړئ؟ انځورونو ته له ځوابونو سره سمون ور کړئ:

یو حمام وکړئ

په یوه ورځ کې 2 ځلې

خپل غاښونه برس کړئ

د اړتیا په صورت کې

دئودورانت یا د تخرګونو دوا ووهئ

په هر 1–2 ورځو کې

خپلې جامې ومینځئ

هر ورځ

خپل کور پاک وساتئ

په اونۍ کې یو ځل

د کار او ژوند توازن

د Ali په اړه فکر وکړئ:

- له Ali سره څه پیښه شوې وه؟
- ولې هغه له ذهني فشار سره مخ دی؟

فعاليت: ذهني فشار آزموينه

وګورئ چې له تاسو سره څه شوي دي.

- ☐ متحده آيالتونو ته راغلی.
- ☐ يو نوي کور ته ستانه شئ
- ☐ د نوي کار په لټه کې دی
- ☐ نوې دنده ترلاسه کړئ
- ☐ يو نوی ماشوم لري
- ☐ ادا شوي بلونه
- ☐ ناروغ شوی
- ☐ ښوونځي ته تللی دی
- ☐ د لیدنې زیات وختونه یې درلودل
- ☐ خپلې کورنۍ او ملګرو ته پاملرنه وکړئ
- ☐ _____

پوښتنه

ستاسو په اړه فکر کوي.

- ➤ آيا تاسو ذهني فشار لرئ؟ ولې او ولې نه؟

فعاليت: د ذهني فشار مديريت

د Ali په اړه فکر وکړئ.

- ➤ هغې څه ډول خپل ذهني فشار مديريت کړ؟

➤ آيا Ali روغ دی او که نه؟

په يوه ګروپ کې کار وکړئ. د ذهني فشار د مديريت کولو لپاره سمې لارې کومې دي؟

فعاليت: ساه اخيستل

ورو ساه اخيستل له ذهني فشار سره مرسته کوي. تمرين.

- خپل يو لاس په سينه او بل په خپله باندې کېږدئ.
- د تر څلور حساب کولو پورې د پوزې له لارې ژوره ساه واخلئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو خپله پراخيرې نه د سينې قفس. تر څلور حساب کولو پورې د خولې له لارې ساه وباسئ.
- د ساه اخيستلو دې دورې ته د څو دقيقو لپاره ادامه ور کړئ.
- په داسې حال کې چې ذهن مو آرام دی، نو پر خپل بدن د ذهني فشار د کمولو احساس

انځور: www.destressmonday.org

را نغاړل

ستاسو په اړه فکر کوي.

3 هغه کارونه په ګوته کړئ چې تاسو يې د روغتيا لپاره ترسره کوئ. خپل ښوونکي ته ووايئ.

زه به...

_____

_____

_____